

En plats för återhämtning

En tillämpning av hälsoträdgårdars
stressdämpande kvalitéer på Stora Torget
i Uppsala



SLU, Sveriges lantbruksuniversitet, Fakulteten för naturresurser och lantbruksvetenskap
Institutionen för stad och land, avdelningen för landskapsarkitektur
EX0499 Projekt i landskapsarkitektur, 2012, 15 hp på landskapsarkitektprogrammet, *Uppsala*
Nivå: Grundnivå G2E

© Annika Danielson

Titel: En plats för återhämtning - En tillämpning av hälsoträdgårdars stressdämpande kvalitéer på Stora Torget i Uppsala
Engelsk titel: A Place to Recover - an Application of the Stress Reducing Qualities of Healing Gardens
at Stora Torget in Uppsala

Nyckelord: hälsoträdgård, stadsmiljö, Stora Torget, stress, utformning

Handledare: Maria Hedberg, SLU, institutionen för stad och land

Examinator: Ulla Myhr, SLU, institutionen för stad och land

Online publication of this work: <http://epsilon.slu.se/>

FOTO: Annika Danielson, där inget annat anges

Sammandrag

Syftet med detta arbete är att undersöka vilka kvalitéer från hälsoträdgårdar som skulle kunna tillämpas på Stora Torget i centrala Uppsala för att dämpa stress och möjliggöra återhämtning för stadens invånare. I denna uppsats belyser jag problematiken kring människors psykiska ohälsa och det faktum att stress idag kan klassas som en folksjukdom i Sverige. Arbetets syfte har lett fram till en frågeställning som fungerat som utgångspunkt och målet har varit att besvara denna. För att besvara denna fråga och finna de stressdämpande kvalitéerna studerades litteratur främst inom ämnena miljöpsykologi och hälsoträdgårdars utformning. Litteraturen kompletterades med egna platsbesök vid två hälsoträdgårdar och samtal med personer som är verksamma vid dessa platser. Metoderna platsbesök och samtal användes för att få mer kunskap om trädgårdarnas utformning och vilka kvalitéer de innehåller som kan dämpa stress. Det jag fann i litteratur och genom de samtal jag genomförde överrensstämde till stor del och därmed kan tillförlitligheten hos dessa metoder ses som god. En inventering och analys av Stora Torget genomfördes även för att få en förståelse för platsen och detta låg sedan till grund för valet av kvalitéer att tillföra på platsen. Arbetets resultat presenteras i form av sex kvalitéer att tillämpa på Stor Torget och en idéskiss för hur dessa skulle kunna föras in på platsen. Exempel på de kvalitéer som presenteras är *en varierad rumslighet*, *vattenelement* och *odling*. En slutsats jag dragit, och en viktig lärdom jag bär med mig, är att en plats som skapas där syftet är att dämpa stress bör karaktäriseras av en mångfald och variation, för att på så vis bemöta många människors skilda behov, sinnesstämningar och stressnivåer. Det är betydelsefullt att platsen är kravlös och att ingen människa tvingas till något. Ett viktigt diskussionsämne i uppsatsen berör problematiken kring att applicera kvalitéer från hälsoträdgårdar på en plats i staden, då dessa miljöer skiljer sig markant åt och har olika användning och förutsättningar. Vidare diskuteras komplexiteten att skapa platser för återhämtning då alla människor är olika och påverkas på olika vis av sin omgivande miljö. En kvalité kan därmed upplevas avstressande för en person, medan den för en annan kan ha motsatt effekt.

Abstract

The purpose of this work is to study which qualities from Healing Gardens that could be applied at Stora Torget in the center of Uppsala in order to reduce residents' stress and enable recovery. In this essay I highlight the problem of peoples' mental illness and the fact that stress today can be classified as a national illness in Sweden. The purpose of this work has led to a question which served as a starting point and the goal has been to answer it. To answer the question and find the stress reducing qualities I have studied literature mainly in the subjects of environmental psychology and the design of Healing Gardens. The literature was supplemented with personal site visits at two Healing Gardens and conversations with people who are active on these sites. The methods of site visits and conversations were used to get more information concerning the design of the gardens and the qualities they contain that can reduce stress. What I found in the literature and through the conversations I conducted, were broadly consistent and the reliability of these methods can by that be seen as good. An inventory and analysis of Stora Torget was also carried through to gain an understanding of the site and this formed the basis for the selection of qualities to bring to the site. The result that is presented consists of six qualities to apply at Stora Torget and a simple sketch proposals for how these could be inserted at the site. Examples of the qualities that are presented are a varied spatiality, water elements and cultivation. A conclusion I have drawn, and an important lesson I carry with me, is that a place that is created where the aim is to reduce stress should be characterized by diversity and variation, and by that meet the different needs, moods and stress levels of people. It is also significant that the place is unconditional and that no human being is forced into something. An important topic in the papers discussion concerns the problem of applying qualities of Healing Gardens on a site in the city, as these environments differ widely and have different use and conditions. Also discussed is the complexity of creating places for recovery when all people are different and are affected in different ways by its surroundings. A quality may thus seem relaxing to one person while for another it might have the opposite effect.

Introduktion

”Natur är blott ett annat ord för hälsa”, menar den amerikanske författaren, naturalisten och filosofen H.D. Thoreau (Ottosson & Ottosson 2007, s. 7). Enligt Ottosson och Ottosson (2007, ss. 149-151) är denna syn ingen ny företeelse, utan människan har länge värderat naturen högt och utnyttjat dess läkande krafter. Författarna beskriver att redan för omkring 5000 år sedan i det forntida Främre Orienten förenades grönska med hälsa och skönhet.

Än idag vet vi, tack vare forskning av flera miljöpsykologer, att naturlika miljöer har en positiv inverkan på vår hälsa (Lisberg Jensen 2008, s. 17). Jag anser dock att dagens samhälle skiljer sig markant från det för tusentals år sedan då stora delar av befolkningen levde nära naturen. Enligt Svenska FN-förbundet (2012) lever istället majoriteten av dagens svenska befolkning i städer och närheten till natur är därmed inte självklar för alla. Dagens samhälle karaktäriseras även allt mer av stress och enligt Stigsdotter och Grahn (2000) kan detta klassas som en folksjukdom i Sverige. Enligt Johansson och Küller (2005, s. 22) visar studier även ett tydligt samband mellan en hög stressnivå och vistelse i stadsmiljöer, medan naturlika miljöer har bevisats vara avstressande.

Med vetskapen om den allt vanligare stressrelaterade ohälsan och att majoriteten av landets befolkning bor i städer, vill jag i detta arbete belysa att platser för återhämtning bör finnas även i stadsmiljöer. Jag anser att det kan bidra till att dämpa stressen hos befolkningen och förebygga utvecklingen av stressrelaterade sjukdomar. I detta arbete presenteras ett antal designmässiga kvalitéer som skulle kunna tillämpas på Stora Torget i centrala Uppsala i syfte att dämpa människors stress och möjliggöra återhämtning. Kvalitéerna hämtades ur hälsoträdgårdar där syftet är att förebygga och behandla stressrelaterade sjukdomar.

Människors stressnivå påverkas starkt av den omgivande miljön (Ulrich, Simons, Losito, Fiorito, Miles & Zelson 1991). Jag anser därmed att stressnivån bör kunna påverkas med hjälp av planering och gestaltning, och landskapsarkitekter behöver därför kunskap om hur miljöer i städer kan utformas när syftet är att dämpa stress och möjliggöra återhämtning.

Teoretisk bakgrund

I detta avsnitt presenteras forskning och teorier angående stress- och utmattningssyndrom, miljöpsykologi och hälsoträdgårdars gestaltning. Den fakta som redovisas nedan är främst hämtad ur svenska och internationella tryckta böcker, men även ur tidskriftsartiklar, forskningsrapporter och från hemsidor.

Den psykiska ohälsan

Den psykiska ohälsan hos Sveriges befolkning är problematisk och sedan 1990-talet har denna ökat främst hos yngre åldersgrupper (Statens folkhälsoinstitut & Socialstyrelsen 2012, s. 7). I Nationella Folkhälsokommitténs slutbetänkande SOU 2000:91 belyses vikten av att ge människor möjlighet till återhämtning och vila i den yttre miljön och här betonas naturens läkande krafter mot stressrelaterade besvär (Nationella folkhälsokommittén 2000, s. 15).

Vad är stress?

Enligt Institutet för stressmedicin (2010, ss. 2-4) är det vi upplever vid stress inte skadligt, utan är en helt naturlig biologisk process och reaktionen är nödvändig. Vidare beskrivs att de faktorer som gör att vi upplever stress är så kallade stressorer, vilka höjer kroppens beredskap. Institutet för stressmedicin menar att då detta system aktiveras under korta stunder för att sedan tillåta kroppen att återhämta sig är det inte skadligt, utan det är när stressen blir långvarig och ingen chans finns för återhämtning som vi kan drabbas av stressrelaterade sjukdomar.

Institutet för stressmedicin skriver även att vanliga psykiska symtom vid långvarig stress är depression och ångest. Dessutom beskrivs att stressen kan yttra sig i fysiska symtom som huvudvärk och yrsel, och kognitiva symtom som försämring av koncentration och minne.

Enligt Institutet för stressmedicin (2010, ss. 5-6) orsakas utmattningssyndrom av en lång period av oavbruten stress och kännetecknas av utmattning och energibrist. I det tidiga skedet i sjukdomsförloppet upplever personen ofta en ständig olust och koncentrations- minnes- och sömnstörningar är vanliga. Tillslut tar dock alla kroppens resurser slut och ett utmattningssyndrom utvecklas.

Den yttre miljöns påverkan på människan

Den miljö vi vistas i påverkar starkt vårt fysiska och psykiska välmående och därmed även vår nivå av stress och möjlighet till återhämtning (Ulrich et al. 1991). Kaplan (1990, s. 6) anser att många människor upplever en ständig press i vardagen och han menar att denna press är ett resultat av den pågående teknikutvecklingen, kunskapsspridningen och världens befolkningsökning.

Kaplan menar vidare att människan påverkas så pass starkt av detta att det kan leda till att vi drabbas av mental trötthet. Däremot betonar han att restaurativa upplevelser kan minska dessa negativa effekter och att naturområden och parker är värdefulla miljöer för detta.

Enligt Lisberg Jensen (2008, s. 17) har många miljöpsykologiska forskare länge sett kopplingen mellan människans psykologiska välbefinnande och den yttre miljön, och att naturliga miljöer ger bättre återhämtning än stadsmiljöer är något som flera forskare har bevisat. Vidare skriver författaren att särskilt tre miljöpsykologiska forskare utmärker sig och sägs ha grundat dessa tankar, nämligen Rachel Kaplan, Steven Kaplan och Roger Ulrich.

En miljöpsykologisk teori av Rachel och Steven Kaplan

Paret Kaplans teorier grundar sig i tankar från 1890-talet och bygger på idén om att vår naturliga omgivning är naturen (Lisberg Jensen 2008, s. 17).

Kaplan (1990, ss. 7-8) menar att för att förstå den press människan ständigt utsätts för måste en förståelse finnas för hur vår psykologiska uppmärksamhet fungerar. Han menar att vår uppmärksamhet kan delas in i två olika typer, den *spontana* och den *riktade*. Den spontana uppmärksamheten använder vi enligt Kaplan när vi möter något intressant och denna typ av uppmärksamhet är inte ansträngande. Den riktade uppmärksamheten anser han däremot är ansträngande och krävande eftersom denna används medvetet. Vidare beskrivs att den ständiga press människan utsätts för kräver vår riktade uppmärksamhet och därmed är behovet av återhämtning stort.

En miljöpsykologisk teori av Roger Ulrich

Ulrich har även han, precis som paret Kaplan, utgångspunkten till sina teorier i idén om att naturen är människans naturliga miljö (Lisberg Jensen 2008, s. 17). Schmidtbauer, Grahn och Lieberg (2005, s. 136) beskriver att Ulrich teori går ut på att människans tolkning av den omgivande miljön sker reflexmässigt där vi reagerar på fara eller trygghet, och när vi möter en fara signaleras detta till hjärnan och en alarmreaktion sker hos individen. Författarna redogör dessutom för hur Ulrich anser att denna genom evolutionen varit livsviktig för vår överlevnad men även i det moderna samhället vi lever i idag utsätts vi ständigt för situationer då detta system aktiveras. Enligt författarna menar Ulrich vidare att många situationer och intryck i det moderna samhället ständigt startar denna alarmreaktion och tyvärr finns det få intryck som kan signalera om att vi inte längre är utsatta för fara. Däremot beskrivs att många sådana intryck finns i naturen och speciellt fördelaktiga miljöer har visats vara hagmarker, ängsmarker och savannliknande landskap och inslag av vatten har också en mycket positiv inverkan.

Patrik Grahns behovspyramid och åtta karaktärer

Enligt Grahn (Grahn & Ottosson 2010, ss. 63-64), professor i landskapsarkitekturens miljöpsykologi, föredrar människor olika typer av naturmiljöer beroende på hur sinnesstämningen är för tillfället. Grahn beskriver till exempel att en person som mår psykiskt dåligt gärna vistas på en skyddad plats i vild natur, medan en person som upplever sig frisk och stark föredrar en öppen plats där chans finns för sociala möten. Grahn förklarar detta i form av en behovspyramid där förhållandet mellan människans olika behov och psykiska tillstånd beskrivs. Grahns behovspyramid är uppdelad i fyra nivåer där de personer som befinner sig längst ned i pyramiden fördrar att vara för sig själva och har ett behov av en lugn och naturlig miljö. De som istället befinner sig högst upp i pyramiden mår bättre och umgås gärna tillsammans med andra människor.

Grahn (2005, ss. 251-252) har bland annat utifrån sin pyramidmodell urskiljt åtta karaktärer i grönområden, parker och trädgårdar som har olika påverkan på människan beroende på vilken nivå av psykiskt välbefinnande denna befinner sig i och hur stressad och stark personen är. Dessa beskriver han som *rofylldhet*, *vildhet*, *artrikedom*, *rymd*, *vidd/allmänning*, *refug/viste*, *samvaro/möte* och *kultur*. Grahn menar att de olika karaktärerna fångar många sinnen hos människan vid upplevelsen av dessa miljöer. *Rofylldhet* innebär en känsla av lugn och tystnad och kan till exempel utgöras av ljud från vatten, vind och fåglar. *Vildhet* är en miljö där vegetationen har ett icke skött intryck och som karaktäriseras av mystik. *Artrikedom* innehåller en mångfald av växter och djur, medan *rymd* innebär en vilsam känsla och upplevelsen att befinna sig i en helt annan värld. *Vidd/allmänning* karaktäriseras av öppenhet och överblickbarhet och en äng är en typisk sådan plats. *Refug/viste* är omgärdade platser där personer kan känna en intimitet och ett eget revir, som exempelvis en koja eller en egen trädgård. *Samvaro/möte* innebär sociala kontakter och är platser dit människor söker sig för att delta i olika aktiviteter. *Kultur* är platser som har en stark relation för människor och kan karaktäriseras av religiösa eller historiska betydelser.

Grahn (2005, s. 251) anser att karaktärerna *rofylldhet*, *vildhet*, *artrikedom* och *rymd* är de som föredras av mycket stressade och sårbara människor.

Natur och trädgård inom vården och betydelsefulla kvalitéer i en hälsoträdgård

Då natur och trädgård har bevisats påverka människan positivt har den länge utnyttjats inom vården för behandling av psykiska sjukdomar (Schmidtbauer, Grahn & Lieberg 2005, s. 36). Under 1900-talet har trädgårdsterapi delats i två skilda riktningar, där den ena inriktningen fokuserar på trädgårdsodlingsterapi (Horticultural Therapy), medan inom den andra fokuseras på trädgård för återhämtning (Healing Garden) (Schmidtbauer, Grahn & Lieberg 2005, ss. 132-133).

Professorn i landskapsarkitektur Clare Cooper Marcus och landskapsarkitekten och psykoterapeuten Marni Barnes, har tillsammans vidareutvecklat miljöpsykologiska teorier av Ulrich och paret Kaplan till en designteori om hur trädgårdar för återhämtning kan utformas (Schmidtbauer, Grahn & Lieberg 2005, s. 134). Cooper Marcus och Barnes (1999, ss. 36-37) anser att en läkande trädgård effektivt bör minska stress och möjliggöra restorativa upplevelser.

I sin designteori har Cooper Marcus och Barnes (1999, ss. 157-232) formulerat ett antal riktlinjer för utformningen av en hälsoträdgård för återhämtning. Detta, tillsammans med teorier av Eva-Lena Larsson, som är verksamhetsledare vid Gröna Rehab i Västra Götalandsregionen, presenteras nedan.

Cooper Marcus och Barnes (1999, ss. 211-214) framför att personer som lider av psykisk ohälsa har ett behov av att vistas i en miljö som fungerar tröstande. Detta kan uppnås genom att använda *element som kan vara bekanta* för personen. Författarna skriver även att trädgården ska vara *lättorienterad*, vilket kan skapas med hjälp av tydliga gränser och ett enkelt gångvägssystem. För att skapa en trädgård för återhämtning menar författarna vidare att en *varierad rumslighet* bör formges så att olika nivåer av avskildhet finns. Beroende på om besökare vill dra sig undan i ensamhet eller umgås med andra människor, finns behov av olika typer av rum skriver författarna. Vidare uttrycker de att *en omslutande känsla* bör skapas för att ge skydd och starkast blir denna känsla om en person har skydd över och bakom sig, och att vyn framåt lämnas fri. För att personer ska känna när de kommer in i trädgården och när de lämnar den kan ett *entréelement*, som exempelvis en grind användas. Detta bidrar till en känsla av delaktighet menar Cooper Marcus och Barnes.

Trädgårdens *växtlighet* ska enligt Cooper Marcus och Barnes (1999, ss. 215-217) vara kontrastrik och varierad i dess form, färg, textur och komposition, samtidigt som den ska uttrycka en harmoni. Författarna beskriver att en variationsrik trädgård kan fånga besökarnas uppmärksamhet och därmed kan fokus tas bort från dem själva och det tillstånd de befinner sig i. Vidare menar de att växtligheten gärna får inkludera blommande träd, buskar och perenner som förändras över året, vilket uppmärksammar människor om livets cykler och rytm. Även växter som har någon typ av mening för en viss kultur eller åldersgrupp och som väcker positiva minnen hos människor får gärna användas enligt författarna. Enligt Larsson (2010, s. 52) kan dessa exempelvis vara bekanta träd och buskar som fruktträd, rosor och syren, och perenner som löjtnantshjärta, prästkrage och rudbeckia.

Cooper Marcus och Barnes (1999, ss. 218-219) anser att det är betydelsefyllt att den restorativa trädgården påverkar många av *människans sinnen*. De menar att genom att använda växter med stark doft kan luktsinnet väckas och att känseln kan bemötas genom att välja växter att röra vid och olika typer av markmaterial att promenera på. Vidare beskriver de att växter som lätt rör sig i vinden, som till exempel asp och olika typer av gräs, kan fånga både syn och hörsel. Att titta på och höra löv som rör sig i vinden kan enligt författarna minska stressnivån.

I en restorativ trädgård är det värdefullt att använda många olika typer av *sittplatser* anser Cooper Marcus och Barnes (1999, ss. 221-228). De menar att möbleringen gärna får vara flyttbar så att människor kan sitta där de själva vill. Vidare beskriver författarna att olika typer av *vattenelement* är ett betydelsefullt inslag för den restorativa upplevelsen då ljudet av vatten fungerar lugnande och kan avskärma från störande ljud.

Larsson (2010, s. 52) menar att *färgskalan* i en trädgård som ska möjliggöra återhämtning med fördel kan bestå av harmoniska och milda färger, vilket därmed ger ett sammanhållet och rofyllt intryck.

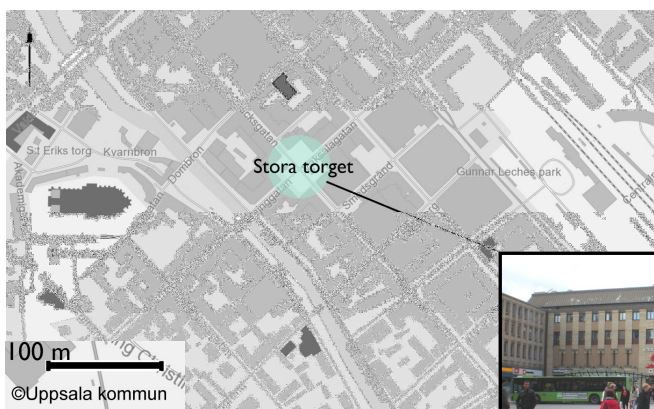
Stadsmiljöns påverkan på människans stressnivå

Enligt Ulrich et al. (1991) visar miljöpsykologisk forskning att människans stressnivå och möjligheten till återhämtning påverkas starkt av vilken typ av miljö vi vistas i. Vidare skrivs att stadsmiljön har en helt annan effekt på vår stressnivå jämfört med en naturlig miljö. I en undersökning av författarna visar resultatet att naturliga miljöer ger en snabbare återhämtning och en lägre stressnivå än urbana miljöer, som istället hämmar återhämtningen. Enligt Skärbäck (u.å.) är trafikbuller något som ökar människans stressnivå i en stadsmiljö.

Stora Torget i Uppsala

Uppsala kommun är Sveriges fjärde största kommun till befolkningsantal och här bor cirka 65 % av invånarna i centralorten (Jönsson 2012). Uppsala kommun (2011) beskriver att centralt beläget i Uppsala finns Stora Torget. Vidare beskrivs att det 3 500 kvadratmeter stora torget har en ovanlig utformning med sina slutna hörn, och runt torget finns butiker och restauranger. Uppsala kommun skriver även att på torget möts stadens två gågator och platsen trafikeras av busstrafik. De anser vidare att Stora Torget är mycket lämpligt att använda för olika typer av evenemang för stadens invånare.

I Uppsala kommuns översiktsplan från 2010 kan läsas att de offentliga rummens kvalitéer ska värnas om och de gröna kvalitéerna i staden utvecklas och att inslag av både rofylldhet och aktivitet ska kunna upplevas på stadens gröna platser (Uppsala kommun 2010, ss. 41-42).



Stora Torget är centralt beläget i Uppsala och här möts flera av stadens stora gator.

© Uppsala kommun, medgivande.

Grundkarta med egen bearbetning.

Begrepp och definitioner

Följande begrepp är betydelsefulla i arbetet och definieras därmed för att öka tydligheten. Dessa definitioner överrensstämmer med hur jag ser på begreppen.

Psykisk hälsa är ett komplext begrepp och enligt World Federation for Mental Health kan psykisk hälsa beskrivas som ett tillstånd med optimal emotionell, intellektuell och fysisk utveckling av individen så långt denna fungerar tillsammans med andra individer (Ottosson 2012).

Benämningen *hälsoträdgård* innefattar enligt Abrahamsson och Tenngart (2003, s. 25) alla typer av trädgårdar där syftet är påverka besökaren positivt och begreppet innefattar därmed många olika typer av trädgårdar. Författarna beskriver att trädgårdar där syftet är att behandla stress- och utmattningssyndrom dock ofta benämns terapiträdgårdar, rehabiliteringsträdgårdar, restorativa trädgårdar eller Healing Gardens.

En *restorativ trädgård* har syftet att ge besökaren möjlighet att finna sig själv, stärka sitt psyke och återhämta sig från stress, och här är det viktigt att trädgårdsmiljön är avkopplande (Abrahamsson & Tenngart 2003, s. 26).

Rehabiliteringsträdgård är enligt Abrahamsson och Tenngart (2003, s. 26) en form av terapiträdgård där rehabilitering äger rum och målet är att personerna ska kunna återvända till arbete eller studier efter behandlingen. Ett exempel på en sådan trädgård är enligt författarna Alnarps rehabiliteringsträdgård som kan beskrivas som en kombination av en terapiträdgård och en restorativ trädgård.

Stadsmiljö kännetecknas enligt Urban Utveckling & Samhällsplanering AB (u.å.) av en tätbebyggd yttre miljö i en stad med en blandning av bostäder, kontor, service och arbetsplatser. Vidare skrivs att växtligheten i en stadsmiljö är begränsad till parker och planteringar. I detta arbete används denna definition även för begreppet *urban miljö*.

Designmässiga kvalitéer definierar jag i detta arbete som de kvalitéer i den yttre miljön som har med utformning och gestaltning att göra och är alltså de utseendemässiga kvalitéerna.

Syfte, frågeställning och mål

Syftet med detta arbete är att studera vilka positiva kvalitéer ur hälsoträdgårdar som skulle kunna tillämpas på Stora Torget i Uppsala för att dämpa människors stress och möjliggöra återhämtning. Jag anser att behovet av platser för återhämtning och som fungerar avstressande är stort i stadsmiljön då majoriteten av Sveriges befolkning idag bor i städer. Utifrån detta formulerades frågeställningen:

Vilka av hälsoträdgårdars positiva designmässiga kvalitéer, som är betydelsefulla vid behandling av stressrelaterad ohälsa och utmattningssyndrom, skulle kunna tillämpas på Stora Torget i Uppsala i syfte att dämpa stress och möjliggöra återhämtning för invånarna?

Målet med detta arbete är att ge kunskap om hur utemiljön påverkar människors stressrelaterade hälsa och visa att detta bör prioriteras vid utformning av nya platser och vid förändringar i stadsmiljöer. Ett mål med arbetet är även att det resultat som presenteras ska kunna fungera som inspiration när miljöer för återhämtning skapas på andra platser än Stora Torget i Uppsala.

Avgränsningar

I arbetet studerades utemiljöns påverkan på människors stressrelaterade hälsa, vilket avgränsades till stressrelaterad ohälsa och utmattningssyndrom. Anledningen till denna avgränsning var att stress är ett stort problem hos dagens befolkning och leder till allvarliga konsekvenser både på människors psykiska och fysiska hälsa. Ämnet är därmed mycket aktuellt och något jag ansåg var viktigt att belysa. Jag begränsade även mitt arbete till att studera hälsoträdgårdar där just behandling av stress- och utmattningssyndrom äger rum. I arbetet utfördes litteraturstudier, platsbesök och samtal med två personer som är verksamma i hälsoträdgårdar. Utifrån mina avgränsningar behandlades litteratur inom ämnena stress- och utmattningssyndrom, miljöpsykologi och hälsoträdgårdars gestaltning. Anledningen till att jag valde att samtala med två personer var att dessa kunde ha olika erfarenheter och kunskap att dela med sig av och bearbetningen av resultatet kunde rymmas inom arbetets ramar.

Platsbesöken ägde rum vid två hälsoträdgårdar, Alnarps rehabiliteringsträdgård och Hälsoträdgården i Torup, vilka båda är belägna strax utanför Malmö. Anledningen till att dessa två trädgårdar valdes var att de kunde innehålla värdefulla stressdämpande kvalitéer som skiljde sig åt och detta gav därmed en bred kunskap. Då målet var att ge kunskap inom ämnet till landskapsarkitekter fokuserades på sådant som landskapsarkitekter kan påverka i den fysiska miljön, nämligen de kvalitéer som kan användas vid gestaltning.

Arbetet avgränsades till Stora Torget i Uppsala för att där undersöka vilka stressdämpande kvalitéer som jag bedömde kunde tillämpas. Anledningen till att Stora Torget valdes var att jag ansåg att platsen idag är en stressig miljö på grund av ett påtagligt trafikbuller. Torget är även helt hårdgjort och saknar i stort sett vegetativa inslag. Jag bedömde därmed att platsen var möjlig att påverka med hjälp av hälsoträdgårdarnas stressdämpande kvalitéer. Jag ansåg även att platsen är en centralt belägen knutpunkt och en välanvänd plats av Uppsalas invånare.

I arbetets slutgiltiga resultat sammanställdes de kvalitéer som jag bedömde skulle kunna appliceras på Stora Torget och en idéskiss för dess tillämpning.

Arbetsmetod och genomförande

Arbetet bestod av litteraturstudier för att få en ordentlig kunskapsbas inom ämnet. Jag ansåg dock att litteratur inte gav tillräcklig kunskap om hälsoträdgårdars kvalitéer. Därför genomfördes platsbesök vid två hälsoträdgårdar och samtal med två personer med god kunskap om dessa trädgårdar. Jag utförde också ett platsbesök på Stora Torget i Uppsala där en inventering och analys av platsen genomfördes. Det slutgiltiga resultatet av arbetet sammanställdes sedan i ett antal kvalitéer för Stora Torget och en idéskiss för hur dessa skulle kunna tillämpas.

Platsbesök vid hälsoträdgårdar

För att studera hur hälsoträdgårdar kan gestaltas och vad de kan innehålla genomförde jag platsbesök i två sådana trädgårdar. Syftet med besöken var att studera hur olika stressdämpande kvalitéer kan utformas och besöken fungerade därmed som inspiration till hur de utvalda kvalitéerna kunde tillämpas på Stora Torget.

En av trädgårdarna som besöktes var Alnarps rehabiliteringsträdgård som är belägen utanför Malmö. Här genomförs rehabilitering med trädgårdens egen utarbetade Alnarpsmetod som är en kombination av bland annat naturvistelse och trädgårdsarbete och trädgårdens verksamhet riktar sig till personer med stressrelaterade diagnoser (Grahm & Ottosson 2010, s. 14). Patrik Grahm är grundare till trädgården och de som gestaltat trädgården är dessutom landskapsarkitekterna Ulrika Stigsdotter, Sara Lundström och Frederik Tauchnitz¹.

Den andra trädgården var Hälsoträdgården i Torup som är belägen utanför Malmö och vars syfte är att förebygga stressrelaterad ohälsa hos anställda i Malmö stad (Hälsoträdgården i Torup u.å.). Lina von Friesen var projektledare vid uppbyggandet av trädgården under våren 2010 och de som gestaltat denna är landskapsarkitekterna Frederik Tauchnitz och Carina Tenngart Ivarsson².

Anledningen till att två trädgårdar besöktes var att detta gav en bred kunskap och dess utformning och innehåll kunde jämföras. Trädgårdarna valdes ut på grund av att de är inriktade på olika typer av verksamheter. Syftet med verksamheten i Hälsoträdgården i Torup är att förebygga stressrelaterad ohälsa, medan man i Alnarps rehabiliteringsträdgård behandlar personer som sjukskrivits för detta. Dessa trädgårdar kunde därmed innehålla olika värdefulla kvalitéer. Vid besöken studerades trädgårdarna utifrån ett antal frågor för att undersöka hur dessa är formgivna och hur de förhåller sig till det jag läste i litteraturen. Frågorna formulerades med utgångspunkt i de teorier och den forskning jag fann i litteraturen angående vad i miljön som påverkar människors stress och hur hälsoträdgårdar kan gestaltas. Detta redovisas under avsnittet Teoretisk bakgrund och är främst av Grahm, Cooper Marcus och Barnes. De frågor som användes vid besöken var följande:

- Hur kan trädgårdens huvudkaraktär och utformning beskrivas?
- Hur kan trädgårdens rumslighet beskrivas?
- Hur är sinnesupplevelsen i trädgården, för syn, hörsel, känsel och doft?
- Vilka särskilda element finns och hur är de gestaltade?
- Hur kan trädgårdens växtlighet beskrivas? Finns kontraster, harmoni och variation, utan att intrycket blir rörigt?
- Finns element som jag upplever stöd den restaurativa upplevelsen?
- Går det att finna karaktärerna *rofylldhet*, *vildhet*, *artrikedom* och *rymd*, vilka anses tilltala de mest stressade personerna, och hur är de gestaltade?

Samtal

Litteraturstudier och platsbesök kompletterades med två samtal för att få en annan infallsvinkel än den som gavs genom litteratur och egna platsbesök. Syftet med samtalen var att få reda på mer om hälsoträdgårdars utformning och vilka kvalitéer de innehåller som kan dämpa stress. Jag ville även få reda på vad de tillfrågade anser kan förändras i en stadsmiljö för att dämpa människors stress. De personer jag talade med är verksamma i de trädgårdar som besöktes och har båda medverkat vid anläggning och gestaltning av dessa. Vid Alnarps rehabiliteringsträdgård talade jag med Frederik Tauchnitz som är landskapsarkitekt och

¹ Frederik Tauchnitz vid Alnarps rehabiliteringsträdgård, samtal den 12 april 2012.

² Lina von Friesen vid Hälsoträdgården i Torup, samtal den 20 april 2012.

arbetar som trädgårdsmästare och vid Hälsoträdgården i Torup samtalade jag med trädgårdsmästare Lina von Friesen. Följande frågor ställdes vid samtalen:

- Vad tror ni gör att människor blir mindre stressade av att vistas i trädgården?
- Finns specifika gestaltningsmässiga kvalitéer som fungerar stressdämpande?
- Är det viktigt att tänka på sinnesupplevelsen i trädgården och hur görs detta?
- Tror ni att en hälsoträdgårds kvalitéer kan användas i en stadsmiljö för att på så vis dämpa stressen i människors vardag?
- Vilka typer av platser tror ni behövs i människors vardagsmiljö för att skapa möjlighet till återhämtning?

Inventering och analys av Stora Torget

För att jag skulle kunna utvärdera vilka kvalitéer ur hälsoträdgårdar som var möjliga att tillämpa på Stora Torget i Uppsala utfördes ett besök på platsen. Under detta platsbesök utförde jag en inventering och analys av torget. Inventeringen genomfördes i syfte att dokumentera platsens nuvarande innehåll och utformning. Vid analysen av platsen använde jag frågorna från metoden Platsbesök vid hälsoträdgårdar som utgångspunkt. Jag studerade vilka värdefulla kvalitéer Stora Torget innehåller idag och vilka icke värdefulla delar som finns på torget som kan utvecklas med kvalitéer från hälsoträdgårdar. De kvalitéer jag bedömde som värdefulla var sådana inslag som kan ha en social, historisk eller estetisk betydelse för människor. De delar som jag bedömde var icke värdefulla var inslag som istället saknade dessa betydelser. Jag analyserade även platsens rumslighet och sinnesupplevelsen för syn, hörsel, känsel och doft. Jag studerade vidare om karaktärerna *rofylldhet*, *vildhet*, *artrikedom* och *rymd*, gick att finna på torget. Inventering och analys sammanställdes i form av kartor som låg till grund för valet av lämpliga stressdämpande kvalitéer och dess tillämpning.

Sammanställning av resultat och val av kvalitéer

Det inhämtade materialet från litteraturstudier, platsbesök och samtal sammanställdes. Utifrån den inventering och analys jag utförde av Stora Torget gavs förutsättningar för vilka förändringar som är möjliga på platsen och vilka behov som finns. Utifrån min inventering och analys, de samtal jag genomförde och den litteratur jag läste om hälsoträdgårdars utformning och innehåll, valdes de kvalitéer som jag bedömde kunde tillämpas på Stora Torget. Vid valet tog jag hänsyn till vad de tillfrågade personerna anser möjligt att använda i en stadsmiljö för att möjliggöra återhämtning och vilka typer av platser de anser saknas. De platsbesök jag genomförde användes som inspiration till en idéskiss som togs fram för hur dessa kvalitéer skulle kunna föras in på platsen.

Resultat

Arbetets resultat som presenteras nedan är uppdelat i tre delar, Resultat - platsbesök och samtal, Resultat – inventering och analys av Stora Torget och Analys – val av kvalitéer. Under avsnittet Analys – val av kvalitéer presenteras arbetets slutgiltiga resultat med de kvalitéer som skulle kunna tillämpas på Stora Torget i

Uppsala. Här vägdes resultaten från delarna platsbesök och samtal och inventering och analys samman, och litteraturen användes som grund.

Resultat - platsbesök och samtal

Nedan redovisas resultaten från platsbesöken vid Alnarps rehabiliteringsträdgård, och Hälsoträdgården i Torup. I detta avsnitt redovisas även de samtal jag utförde med Frederik Tauchnitz och Lina von Friesen.

Alnarps rehabiliteringsträdgård

Platsbesöket vid Alnarps rehabiliteringsträdgård ägde rum torsdagen den 12 april 2012. Det var en solig och något blåsig vårdag.

Platsbesöket vid Alnarps rehabiliteringsträdgård visar att trädgården har en varierad karaktär med både ett strikt formspråk och en vild karaktär. Trädgården är uppbyggd av ett antal delar som skiljer sig åt och där besökaren hela tiden kan uppleva något nytt. Exempelvis finns här den Urbana trädgården, Köksträdgården och Ängen. Den Urbana trädgården är uppbyggd av hårda material som grus och betong, och växtligheten finns här i kvadratiska odlingslådor. Trädgårdens rumslighet är även den varierad och här finns element som exempelvis en vattenränna och olika typer av sittplatser. Trafikbuller från en närliggande väg är påtagligt i trädgården, vilket stör den restorativa upplevelsen något. Trots detta innehåller trädgården de fyra karaktärerna som anses tilltala de mest stressade personerna, nämligen *rofylldhet*, *vildhet*, *artrikedom* och *rymd*. Rofylldheten är påtaglig i Skogsträdgården där intrycket är oordnat och vilt. Här finns platser att dra sig undan och varierande sittplatser. Vildheten och rymden är extra tydlig ute på den vildvuxna Ängen, medan artrikedom genomgår hela trädgården.

Vid mitt samtal med Frederik Tauchnitz³ vid Alnarps rehabiliteringsträdgård, berättar han att mycket fokus var på vila och återhämtning vid gestaltningen av trädgården och att besökaren här ska uppleva en känsla av trygghet, lugn och kravlöshet. Tauchnitz menar att trädgården ska fungera som ett smörgåsbord där alla människor kan hitta sin favoritplats och det är därför viktigt att det finns en variation av sittplatser. Tauchnitz menar att det finns många gestaltningsmässiga kvalitéer i trädgården som är stressdämpande där främst en varierad rumslighet är betydelsefull där växtligheten används för att skapa de olika rummen. Vidare berättar han att de färger som används i trädgården främst är vitt, blått och grönt, vilka ska fungera lugnande. Däremot undviks varningsfärgerna rött, gult och orange som han menar kan höja människors stressnivå. Växtlighetens årstidsvariation är även betydelsefull.

Tauchnitz betonar vikten av en stark sinnesupplevelse för att skapa en restorativ känsla. Han berättar att många av de som lider av stressrelaterade sjukdomar ofta tappar både smak- och doftsinnen. Därför är det viktigt att väcka dessa igen, vilket kan göras genom att använda aromatiska växter som exempelvis kryddväxter. För att tillfredsställa känseln berättar han att trädgården innehåller växter som människor kan tycka om att röra vid, som till exempel de ludna bladen hos lammöra och pelargon. För hörseln menar han att ljudet av porlande vatten och löv som prasslar i vinden fungerar avstressande. Dock betonar han att mer forskning behövs för att förstå hur människor påverkas av dessa inslag.

³ Frederik Tauchnitz vid Alnarps rehabiliteringsträdgård, samtal den 12 april 2012.

Tauchnitz menar vidare att det är fullt möjligt att hämta kvalitéer från hälso-trädgårdar och applicera dessa i en helt annan miljö, som en stadsmiljö. ”Här kan man absolut hitta sina russin att plocka”, säger han. Dock understryker han att det inte är möjligt att kopiera en hälsoträdgård och placera denna i staden, utan det är viktigt att förändringar sker specifikt för den bestämda miljön, då alla platser är olika. Han anser att platser inte behöver vara gröna, lummiga och romantiska för att möjliggöra återhämtning, utan att det kan vara lika spännande med det formstarka och strikta. Tauchnitz berättar att vattenelement kan vara effektiva att använda i hårdgjorda miljöer för att skapa ett lugn där ljudet av vatten kan ta uppmärksamheten från det störande trafikbullret. Han uttrycker även att odling i städer kan vara ett sätt att minska människors stress, då det möjliggör både en fysisk och social aktivitet. Han menar att odling kan fungera avslappnande där personen kan koppla bort allt runt omkring och endast fokusera på nuet.

Hälsoträdgården i Torup

Platsbesöket vid Hälsoträdgården i Torup ägde rum fredagen den 20 april 2012. Väderförhållandet var blåsig och med omväxlande sol och moln.

Vid mitt platsbesök vid Hälsoträdgården i Torup upplevde jag att det omgivande storskaliga odlingslandskapet är påtagligt och ger platsen en historisk och kulturell karaktär. Runt trädgården finns tydliga gränser med staket som ramar in platsen och ger skydd. Trädgården har en varierad rumslighet och en kontrastrik utformning med både ett ordnat formspråk och ett vilt uttryck. Här finns ett antal delar med olika karaktär, till exempel Köksträdgården och Skogsträdgården. Element som är extra intressanta är exempelvis en spiralformad plantering och ett antal storvuxna och mäktiga ekar. I trädgården finns en tydlig sinnesupplevelse då det är fullkomligt tyst. De fyra karaktärerna *rofylldhet*, *vildhet*, *artrikedom* och *rymd* kan även upplevas på platsen.

Vid mitt samtal med Lina Von Friesen⁴ vid Hälsoträdgården i Torup, menar hon att det är viktigt att arbeta förebyggande med människors stressrelaterade ohälsa. Det är anledningen till att trädgårdens verksamhet är inriktad på just detta. Hon anser att det är betydelsefullt att platsen för trädgården är avskild och lugn, och fri från trafik och mänsklig närvaro i så stor utsträckning som möjligt. Von Friesen betonar att det vid gestaltningen var viktigt att få med aspekterna *rofylldhet*, *vildhet* och *artrikedom* och att en varierad rumslighet skapades så att alla kan finna sin plats i trädgården. För att trädgården ska dämpa stress menar von Friesen att en stark sinnesupplevelse är viktig. Hon anser dock att vad som upplevs avstressande är olika för olika personer och att det är betydande med en variation. Hon berättar att trädgården med dess växtlighet ska ge en trygg känsla och väcka minnen hos besökarna och att tydliga årstidsvariationer ska upplevas.

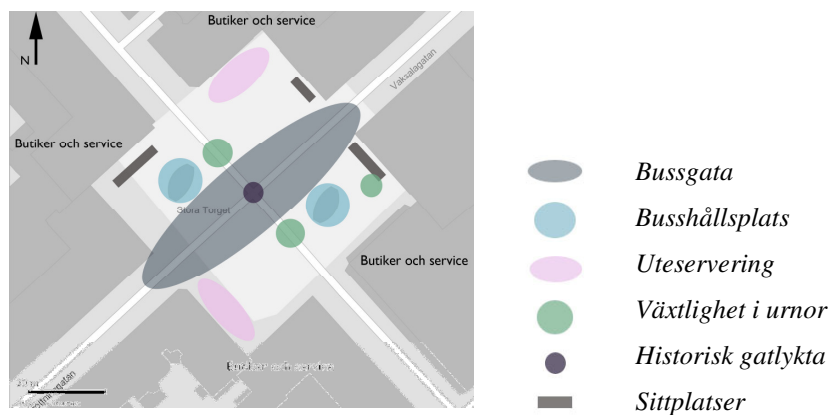
Von Friesen anser att det är möjligt att använda karaktärer ur hälsoträdgårdar i en stadsmiljö men att det inte är helt okomplicerat. Detta eftersom det är betydelsefullt att hälsoträdgården är belägen i en lugn miljö, vilket kan vara svårt att finna i staden menar hon. Vidare säger hon att mycket kan göras i människors vardagsmiljöer för att möjliggöra återhämtning, där odling kan vara betydelsefullt. Hon menar dessutom att platser inte behöver vara så tillrättalagda som de ofta är idag, utan att fler platser behövs med en vild karaktär och med en mångfald av färg, form och sinnesintryck.

⁴ Lina von Friesen vid Hälsoträdgården i Torup, samtal den 20 april 2012.

Resultat - inventering och analys av Stora Torget

Nedan presenteras resultatet från den inventering och analys jag utförde på Stora Torget i Uppsala måndagen den 14 maj 2012.

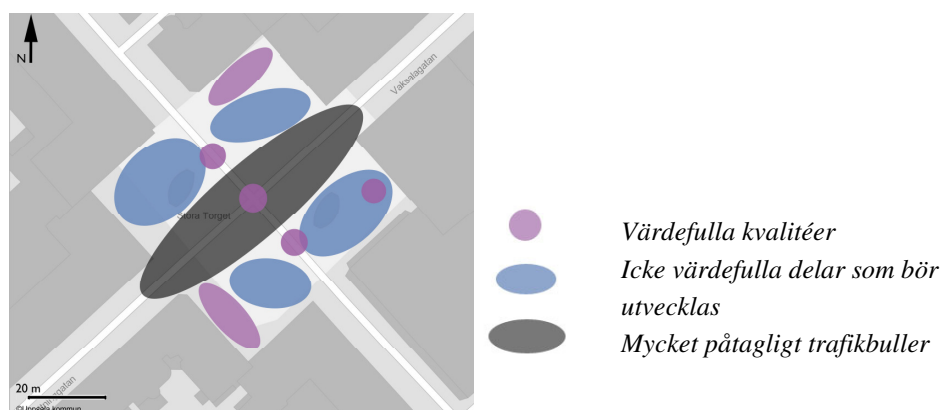
Inventering



Inventeringskartan visar Stora Torgets tydliga kvadratiska form. I de omgivande byggnaderna finns butiker och service. Här syns även den bussgata med markmaterial av smågatsten som leder genom torget. Övriga markytor täcks av betongplattor. Här finns tre lägen med sittplatser, bortsett från de bänkar som hittas vid de två busshållsplatserna. Växtlighet finns i flyttbara urnor och centralt på torget finns en historisk gatlykta.

© Uppsala kommun, medgivande. Grundkarta med egen bearbetning.

Analys



Vid analysen av platsen fann jag värdefulla kvalitéer i form av en gatlykta, växtlighet och uteserveringar. Analyskartan visar delar som jag ansåg icke är värdefulla och som bör utvecklas. Detta på grund av att de saknar en social, historisk eller estetisk betydelse och upplevs även som utsatta. Rumsligheten är likartad på hela torget och består i huvudsak av stora och öppna rum. Jag anser därför att en omväxlande rumslighet bör skapas och fler sittplatser behövs i varierande stora grupper. Sinnesupplevelsen är inte varierad men påtagligt är det störande trafikbullret på platsen. Detta betyder att ytterligare inslag bör införas så att fler av människans sinnen bemöts och ljudet av trafikbuller skall även avskärmats i så stor mån som möjligt. Jag kunde inte uppleva karaktärerna rofylldhet, vildhet och artrikedom på torget men de omgivande höga fasaderna ger platsen en känsla av rymd. © Uppsala kommun, medgivande. Grundkarta med egen bearbetning.

Analys – val av kvalitéer

Nedan presenteras de kvalitéer som skulle kunna appliceras på Stora Torget i syfte att möjliggöra återhämtning och dämpa stress hos invånarna. Här presenteras även en idéskiss i plan för tillämpningen av kvalitéerna på platsen.

Val av kvalité: varierad rumslighet

Genom att formge en varierad rumslighet kan olika nivåer av avskildhet skapas där alla människor kan finna sin plats. Att också placera ut sittplatser i varierande stora grupper kan göra att människor känner sig trygga att sitta i ensamhet eller i ett större sällskap, och en känsla av valfrihet ges därmed.

Förslag för tillämpning på Stora Torget

På Stora Torget kan en varierad rumslighet med fördel skapas då analysen av platsen visar att denna idag är stor och öppen och olika nivåer av avskildhet saknas. För att skapa den varierade rumsligheten används växtlighet, i form av träd och perenn- och sommarblomsplanteringar, då få sådana inslag finns på torget idag. Jag föreslår också att sittplatser placeras ut i olika stora grupper i dessa rum.

Val av kvalité: sinnesupplevelse

Genom att använda element som på olika vis bemöter de olika sinnena syn, hörsel, känsel och doft ges en stark sinnesupplevelse och en känsla av rofylldhet skapas. För hörseln kan ljudet av vatten vara effektivt, liksom ljudet av löv som prasslar i vinden. Därför kan växter som lätt rör sig i vinden användas, som exempelvis olika typer av gräs. För känseln kan växter som är mjuka att röra vid användas och markmaterial kan varieras. För doften kan aromatiska växter vara effektiva inslag, som exempelvis olika typer av kryddväxter.

Förslag för tillämpning på Stora Torget

Som analysen av Stora Torget visar är sinnesupplevelsen på platsen svag. För att bemöta fler sinnen och även avskärma från det påtagliga trafikbullret kan vatten som forslar och porlar föras in. För att skapa en stark sinnesupplevelse för syn, känsel och doft används prydnadsgräset tuvrör (*Calamagrostis x acutiflora*), lammöra (*Stachys byzantina*) och kryddväxterna timjan (*Thymus vulgaris*) och oregano (*Origanum vulgare*).

Val av kvalité: växtlighet med starka årstidsvariationer

Att framhäva växtlighetens årstidsvariationer visar livets rytm och cykler, vilket har en lugnande påverkan på människan.

Förslag för tillämpning på Stora Torget

På Stora Torget kan vegetationens årstidsvariationer visas genom att växter väljs så att något på platsen framhävs under hela året. Näverhägg (*Prunus maackii*) planteras, vilken blommar med vita blommor om våren och sedan får en mild gul höstfärg. Trädet har en utmärkande trädstam med guldglänsande bark som skapar ett spännande inslag under hela året. Under sommaren, när näverhäggens bladverk övergår i en grön färgskala, tar sommarblommor och vajande gräs, mjuka lammöron och doftande kryddväxter, över på torget.

Val av kvalitet: vattenelement

Olika vattenelement är effektiva inslag för att minska människors stress. Detta eftersom ljudet av porlande och forsande vatten har en lugnande effekt och kan få oss att koppla bort det stressande ljudet av trafikbuller.

Förslag för tillämpning på Stora Torget

Då analysen av platsen visar att trafikbuller är mycket påtagligt kan vattenelement med fördel användas i syfte att avskärma från detta och för att skänka ett lugn över platsen. Två stora vattenelement i form av fontäner förs in i närheten av de två uteserveringar som finns idag och mindre inslag av vatten används i anslutning till övriga sittplatser, som små porlande vattenfall eller fågelbad.

Val av kvalitet: mild färgskala

Färger som vitt, blått och grönt kan dämpa människors stress. Varningsfärgerna rött, gult och orange bör däremot undvikas då de anses höja stressnivån.

Förslag för tillämpning på Stora Torget

På Stora Torget används färgerna vitt, blått och grönt i torgets sommarblomsplanteringar för att på så vis bidra till en dämpad stress hos invånarna.

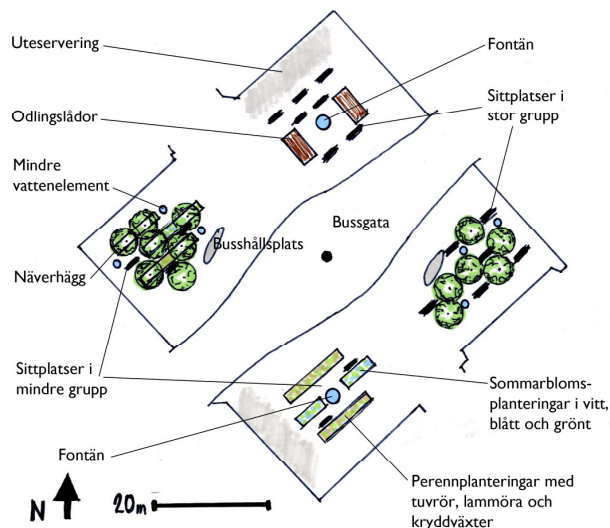
Val av kvalitet: odling

Odling möjliggör en kombination av fysisk och social aktivitet och fungerar även avstressande för människor och kan vara en passande kvalitet i en stadsmiljö.

Förslag för tillämpning på Stora Torget

På Stora Torget kan evenemang anordnas under våren där invånarna kan mötas och få prova på att odla olika typer av växter och grödor. Odlingsslådor i varierande höjd placeras då ut på torget och dessa får sedan stå kvar tills de planterade grödorna är redo att sköras av stadens invånare.

Idéskiss för de utvalda kvalitétéernas tillämpning



Denna idéskiss över Stora Torget visar hur de utvalda kvalitétéerna skulle kunna tillämpas på platsen. Den varierade rumsligheten skapas av vegetationen, där små och skyddade rum formas med hjälp av näverhagg och perenn- och sommarblomsplanteringar. I dessa

rum ges därmed en omslutande känsla. De små och intima rummen möter öppna rum med god överblickbarhet över torget och med färre vegetativa inslag. Sittplatser placeras ut i varierande stora grupper på torget så att platser finns att sitta både i ensamhet och i stora sällskap. Skissen visar de två fontänerna som placeras i närheten av torgets två uteserveringar och de mindre vattenelementen i form av porlande vattenfall och fågelbad vid de övriga sittplatserna. Här syns även de odlinglådor som placeras ut på torget under en viss period under året.

Diskussion

Arbetes syfte var att undersöka vilka av hälsoträdgårdars positiva kvalitéer som skulle kunna tillämpas på Stora Torget i Uppsala i syfte att dämpa människors stress och möjliggöra återhämtning. Detta syfte uppfylldes genom att ett antal kvalitéer presenterades som jag ansåg var möjliga att applicera på Stora Torget i centrala Uppsala och en idéskiss producerades som visar hur kvalitéerna skulle kunna tillämpas. Nedan diskuteras arbetets använda metoder, dess resultat och övriga relevanta och betydelsefulla ämnen som uppkommit under arbetets gång.

Metoddiskussion

Den litteratur jag studerade gav en grund inför det fortsatta arbetet och därmed kunde relevanta frågor ställas vid de två samtal jag genomförde och jag fick en bra kunskap om vad som var viktigt att studera vid platsbesöken. Jag anser dock att litteraturen med fördel skulle kunna ha utvidgats genom att mer fakta kring designteorier för hälsoträdgårdar studerats. Detta för att på så vis få en bredare kunskap och möjligtvis finna andra kvalitéer än de som presenteras av Cooper Marcus och Barnes (1999) i boken *Healing Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations*.

Resultaten från de samtal jag utförde var betydelsefulla för de kvalitéer som presenteras. En nackdel med detta kan vara att de personer jag samtalade med kan ha uttryckt sina personliga åsikter, därmed kan validiteten i denna undersökning brista något. Personerna har dock en god kunskap om hälsoträdgårdar och jag bedömer därför tillförlitligheten som hög. Resultaten från samtalen stämde även bra överrens med det jag fann i litteraturen angående hälsoträdgårdars stressdämpande kvalitéer och därmed stärktes båda metodernas tillförlitlighet. Jag anser att det hade varit intressant att få en annan infallsvinkel på hälsoträdgårdars stressdämpande kvalitéer än den som gavs genom litteratur och från kuniga inom ämnet. Jag hade därför gärna samtalat med en person som behandlats i en hälsoträdgård för att få en förståelse för hur denne upplever de stressdämpande kvalitéerna.

Tauchnitz⁵ menar att för att skapa platser i staden där syftet är att dämpa stress, är det inte möjligt att endast kopiera en hälsoträdgårds utformning och innehåll. Han anser istället att när förändringar utförs är det betydelsefullt att detta sker specifikt för den bestämda miljön, då alla platser är olika och tillåter att olika kvalitéer tillförs. Inventeringen och analysen jag genomförde på Stora Torget var därmed nödvändiga metoder för att få en förståelse för vilken typ av plats

⁵ Frederik Tauchnitz vid Alnarps rehabiliteringsträdgård, samtal den 12 april 2012

detta är. Dessa metoder fungerade i och med det som utgångspunkt för valet av vilka kvalitéer som var möjliga att tillämpa på platsen.

Resultatdiskussion

Enligt Lisberg Jensen (2008, s. 17) visar tidigare forskning av miljöpsykologerna Ulrich och paret Kaplan att naturmiljöer har en positiv påverkan på människors psykiska hälsa och kan minska vår stressnivå. Författaren beskriver även att dessa forskare bygger sina teorier på idén om att människans naturliga omgivning är naturen. Det resultat som presenteras i detta arbete anser jag stämmer överrens med dessa teorier, då de framtagna kvalitéerna har hämtats ur hälsoträdgårdar, vilka har utvecklats tack vare forskning som visar att naturen påverkar människan positivt. Dock baseras denna miljöpsykologiska forskning på att naturen är vår naturliga omgivning och att stadsmiljöer enligt Ulrich et al. (1991) ökar människors stressnivå. Jag anser dock att i dagens samhälle är istället staden människans naturliga miljö. Det framtagna resultatet kan därmed ses som en tillämpning av de tidiga miljöpsykologiska teorierna med en anpassning till hur människor lever idag, där de positiva naturkvalitéerna förs in i staden.

Trots att arbetets frågeställning besvarades, finns svagheter i det resultat som presenteras. En sådan är att de valda kvalitéerna har en allmängiltig användning och en svårighet har varit att anpassa dessa specifikt för Stora Torget. De kvalitéer som presenteras anser jag kan tillämpas på andra platser i städer och även i andra typer av miljöer och användningen är mycket mer komplex än endast för denna plats. Detta kan dock vara en styrka då resultatet har en bredare användning än den som togs fram för Stora Torget, vilket även var ett mål med arbetet.

En problematik jag stött på är att användningen av hälsoträdgårdars kvalitéer skiljer sig markant för en stadsmiljö jämfört med i hälsoträdgårdar. En kvalité som enligt Grahn (2005, s. 251) är betydelsefull för personer som är mycket stressade är *vildhet*. Denna kunde jag även uppleva vid platsbesöken i båda hälsoträdgårdarna. Jag tror dock att *vildhet* kan vara problematisk att tillämpa på Stora Torget, där vildvuxen natur möjligen inte accepteras. En annan kvalité som jag tror kan vara bekymmersam att tillämpa på platsen, men som ändå presenteras i arbetets resultat, är *odling*. Tauchnitz⁶ betonar att detta kan vara ett lämpligt inslag i en stadsmiljö eftersom det möjliggör en kombination av en fysisk, social och avslappnande aktivitet för människor. Jag håller med honom om detta, men menar att på en plats som Stora Torget där många människor rör sig och uttrycket bör vara ordnat och skötseln hög, kan det vara svårt att hålla efter detta. Jag tror ändå att det kan vara intressant att undersöka hur denna kvalité skulle fungera på platsen. En möjlighet är att skolklasser från olika skolor i staden kan få sin plats i odlingslådorna där de får prova på att odla olika typer växter och grödor. Barn och lärare kan sedan återkomma till platsen för att se hur deras odling utvecklas och inslaget får därmed ett pedagogiskt syfte.

Enligt Cooper Marcus och Barnes (1999, ss. 211-212) är personer i en hälsoträdgård i stort behov av en tröstande miljö. Jag bedömer därför att dessa har inställningen att stanna upp och vistas i trädgården under en lång tid. I en stadsmiljö anser jag däremot att människor kan ha mycket skilda behov och personers sinnesstämningar och stressnivåer kan även de vara mer varierande. På en plats som Stora Torget kan behovet att stanna upp tänkas vara mindre än hos personer

⁶ Frederik Tauchnitz vid Alnarps rehabiliteringsträdgård, samtal den 12 april 2012

i en hälsoträdgård. Jag menar därmed att det kan vara komplicerat att utforma platser för återhämtning i en stad som tillfredställer alla människor och deras varierande stressnivåer.

Von Friesen⁷ menar även hon att det kan vara komplicerat att applicera kvalitéer från hälsoträdgårdar i en stadsmiljö, detta på grund av att en förutsättning för en lyckad trädgård för återhämtning är att denna är belägen avskild från trafik och annan mänsklig närvaro. På Stora Torget bedömer jag att det näst intill är omöjligt att frångå den påtagliga trafiken och människans påverkan. Jag anser dock inte att målet bör vara att återskapa en hälsoträdgård inne i staden, utan istället utveckla platser i stadsmiljön för att bemöta människors höga stressnivå. Hälsoträdgårdar kan därför vara platser att använda som inspiration till detta.

Enligt Skärbäck (u.å.) är trafikbuller något som påverkar den höga stressen som kan upplevas i staden. Jag menar därför att drastiska förändringar kan vara nödvändiga på platser som Stora Torget, där busstrafiken kan behöva minskas eller helt tas bort. Detta för att invånarna ska kunna finna ro att slå sig ned på torget och uppmärksamma de tillförda kvalitéerna. Även om kvalitéer som vatten tillförs för att avskärma från trafikbullret, kommer problemet med den höga ljudnivån kvarstå så länge busstrafiken finns kvar.

Till sist

Jag har under arbetets gång insett att miljöpsykologi är ett komplicerat ämne. Enligt Grahn (Grahn & Ottosson 2010, ss. 63-64) påverkar skilda miljöer människor på olika vis och vi föredrar olika typer av platser beroende på hur vår sinnesstämning är för tillfället. Jag anser i och med detta att en viss kvalité kan upplevas avstressande för en person, medan det för en annan kan ha motsatt effekt. Det resultat jag presenterar i detta arbete kan därför inte utlova att påverka människor till en dämpad stress, vilket är en av resultatets begränsningar. Von Friesen⁸ betonar att en mångfald och variation är betydelsefull när platser för återhämtning skapas, vilket därmed kan bemöta ett stort antal människor med olika behov.

Tauchnitz⁹ menar att betydligt mer forskning behövs för att få en bättre förståelse för hur olika faktorer i utemiljön, exempelvis färg, påverkar människor. Han anser dock att det viktigaste att tänka på när platser för återhämtning skapas är att dessa ska vara kravlösa och att människor inte ska tvingas till något.

Att en plats för återhämtning bör vara kravlös, i kombination med att platsen bör karaktäriseras av en mångfald och variation, är de viktigaste lärdomar jag bär med mig från detta arbete. Dessa faktorer är de jag anser vara mest betydelsefulla att tänka på när en plats skapas i syfte att dämpa människors stress.

Jag har under arbetets gång funderat på vilken betydelse de förändringar jag föreslår för Stora Torget kan ha för människors stressnivå. Jag anser dock att det vi landskapsarkitekter kan påverka i den yttre miljön för att dämpa människors stress bör vi också göra. Genom att utveckla platser i städer i syfte att dämpa invånarens stress och genom att belysa detta ämne med hjälp av mer forskning kan stadsmiljöer skapas med hög kvalité och som kan möta de olika behov människor har i dagens samhälle.

⁷ Lina von Friesen vid Hälsoträdgården i Torup, samtal den 20 april 2012

⁸ Lina von Friesen vid Hälsoträdgården i Torup, samtal den 20 april 2012

⁹ Frederik Tauchnitz vid Alnarps rehabiliteringsträdgård, samtal den 12 april 2012.

Referenser

- Abrahamsson, K. & Tenngart, C. (2003). *Grön Rehabilitering: Behov, förutsättningar och möjligheter för en grön rehabiliteringsmodell*. [Elektronisk] LRF Sydost. Tillgänglig: <http://www.naturterapi.dk/GreenrehabSweden.pdf> [2012-03-23]
- Cooper Marcus, C. & Barnes, M. (1999). *Healing Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations*. USA: John Wiley & Sons.
- Grahn, P. (2005). Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar. I Johansson, M. & Küller, M. (red.) *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur, ss. 245-262.
- Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010). *Alnarpsmetoden Trädgårdsterapi: Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Alnarp: Bokförlaget Bonnier Existens.
- Hartig, T. (2005). Teorier om restorativa miljöer: förr, nu och i framtiden. I Johansson, M. & Küller, M. (red.) *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur, ss. 263-281.
- Hälsoträdgården i Torup (u.å.). *Verksamheten*. <http://www.halsotradgarden-torup.se/verksamhet.html> [2012-04-02]
- Institutet för stressmedicin (2010). *Blir man sjuk av stress? Om utmattning och återhämtning*. [Elektronisk] Tillgänglig: <http://epi.vgregion.se/upload/Gr%C3%B6na%20Rehab/Litteratur/Blir%20man%20sjuk%20av%20stress.pdf> [2012-03-21]
- Johansson, M. & Küller, M. (red.) (2005). *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Jönsson, A. (2012). Uppsala. [Elektronisk] I *Nationalencyklopedin*. Tillgänglig: <http://www.ne.se/lang/upsala/336284> [2012-03-27]
- Kaplan, S. (1990). Parks for the Future: A Psychological Perspective. I Sorte, J. (red.) *Parks for the Future*. Alnarp: Movium Sveriges Lantbruksuniversitet, ss. 5-22.
- Larsson, E.L. (2010). *Gröna Rehab: Göteborgs botaniska trädgård*. Göteborg: Västra Götalandsregionen Göteborgs botaniska trädgård.
- Lisberg Jensen, E. (2008). *Gå ut min själ: Forskningsöversikt om hälsoeffekter av utevistelser i närnatur*. [Elektronisk] Statens folkhälsoinstitut. Tillgänglig: http://www.fhi.se/PageFiles/3979/R200810_Ga_ut_min_sjal0806.pdf [2012-03-27]
- Nationella folkhälsokommittén (2000). *SOU 200:91: Hälsa på lika villkor - nationella mål för folkhälsan*. [Elektronisk] Tillgänglig: <http://www.regeringen.se/content/1/c4/28/22/f8487356.pdf> [2012-04-03]
- Ottosson, J.O. (2012). Psykisk hälsa. [Elektronisk] I *Nationalencyklopedin*. Tillgänglig: <http://www.ne.se/psykisk-h%C3%A4lsa> [2012-03-27]
- Ottosson, Å. & Ottosson, M. (2007). *Naturkraft: Om naturens lugnande, stärkande och läkande effekter*. Falun: Wahlström & Widstrand.
- Schmidtbauer, P., Grahn, P. & Lieberg, M. (2005). *Tänkvärda trädgårdar: När utemiljön blir en del av vården*. Stockholm: Formas.

- Skärbäck, E. (u.å.). *Planning for Healthful Landscape Values*. [Elektronisk]
Tillgänglig:
[http://www.friskinaturen.org/media/planning_for_healthful_landscape_values_slu.pdf](http://www.friskinaturen.org/media/planning_for_healthful_landscape_values_sl.pdf) [2012-04-02]
- Statens folkhälsoinstitut & Socialstyrelsen (2012). *Folkhälsan i Sverige: Årsrapport 2012*. [Elektronisk] Tillgänglig: <http://www.fhi.se/PageFiles/14572/2012-3-6-Folkhalsan-i-Sverige-Arsrapport-2012.pdf> [2012-04-03]
- Stigsdotter, U.A. & Grahn, P. (2000). *A Garden at Your Doorstep May Reduce Stress – Private Gardens as Restorative Environments in the City*. [Elektronisk] Tillgänglig:
<http://www.eau.ee/~jkadri/kaust%202025/Tervendav/A%20garden%20at%20your%20doorstep%20may%20reduce%20stress%20private%20gardens%20.pdf> [2012-03-21]
- Svenska FN-förbundet (2012). *Sverige Statistik*.
<http://www.globalis.se/Laender/Sverige/%28show%29/indicators> [2012-05-20]
- Ulrich, R.S., Simons, R.F., Losito, B.D., Fiorito, E., Miles, M.A. & Zelson, M. (1991). Stress Recovery During Exposure to Natural and Urban Environments. *Journal of Environmental Psychology*, vol. 11, ss. 201-230.
- Uppsala kommun (2011-09-11). *Stora torget*.
[http://www.uppsala.se/sv/Kulturfridid/Arrangera-evenemang/Utomhusevenemang/Stora-torget-/](http://www.uppsala.se/sv/Kulturfridid/Arrangera-evenemang/Utomhusevenemang/Stora-torget/) [2012-05-11]
- Uppsala kommun (2010). *Översiktsplan 2010 för Uppsala kommun, kap. 1-3*. [Elektronisk] Tillgänglig:
http://www.uppsala.se/Upload/Dokumentarkiv/Extern/Dokument/Bostad_o_bbyggande/Oversiktsplan/Oversiktsplan_2010/op_kap1_3_2010.pdf [2012-04-03]
- Urban Utveckling & Samhällsplanering AB (u.å.). *Stadsmiljö*.
<http://www.urbanutveckling.se/ordlista/stu/stadsmiljo> [2012-05-12]

Karta

- © Uppsala kommun (2012). Bakgrundskarta s-v [online]. Uppsala: Uppsala kommun Tillgänglig: <http://kartan.uppsala.se/>